

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに
●●●●●●●●●●●●●●●●

2011 No.434

1

無料
ご自由にお持ちください

2 特集
SPECIAL EDITION おかやまコープのデイサービス

4 今月の
逸品 生協牛乳&生協ヨーグルト

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「『コープ大野辺』が生まれ変わりました。」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「勝山町並み保存地区」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



タラかきキムチ鍋

材料(4人分)

キムチ(白菜)	300g	青ねぎ(ざく切り)	100g	タラ	200g	大根(薄切り)	1/5本
みそ	80g	バター	30g	かき	150g	人参(薄切り)	1本
豚バラすり切り(一口大)	200g			じゃが芋(一口大)	3個		

作り方

- 1 鍋にキムチ・水6カップを入れて中火で煮立て、みそを溶き入れる。
- 2 豚肉・✿を加え、火が通ったら青ねぎ・バターをのせる。

特集 おかやまコープの デイサービス(通所介護)

自宅までお迎えに行き、施設でいろいろなサービスを提供します。

機関誌ライター
キャサリン・O

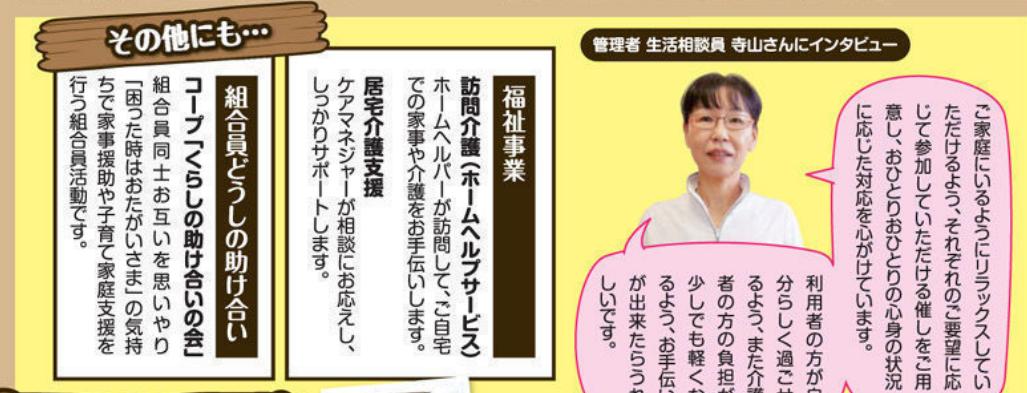
年をとっても安心して暮らせる社会を目指して福祉に取り組むおかやまコープは、デイサービス施設を岡山市内に2ヶ所開設しています。そのうちの1ヶ所「津島西坂」にお邪魔してきました。

次々と到着されたら、まずは健康チェック!! それから思い思いの時間が始まります。

健康チェック



16:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00	9:30	8:30
ご自宅までお送り	くつろぎの時間	レクリエーション・入浴	ティータイム(おやつ)	昼食	機能訓練(筋筋運動)	到着・健康チェック	ご自宅までお迎え	一日の流れ



特集 おかやまコープの デイサービス(通所介護)

自宅までお迎えに行き、施設でいろいろなサービスを提供します。

機関誌ライター
キャサリン・O

年をとっても安心して暮らせる社会を目指して福祉に取り組むおかやまコープは、デイサービス施設を岡山市内に2ヶ所開設しています。そのうちの1ヶ所「津島西坂」にお邪魔してきました。

次々と到着されたら、まずは健康チェック!! それから思い思いの時間が始まります。

お風呂に入る方、物作りを始める方、新聞を読む方、職員は必要に応じて声をかけ見守ります。

おやつの時間です。お茶を飲みながらいろんな話に花が咲きます。



16:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00	9:30	8:30
ご自宅までお送り	レクリエーション・入浴	くつろぎの時間	趣味の時間・入浴	機能訓練(筋筋運動)	到着・健康チェック	ご自宅までお迎え	同行取材	ライターのミーティングです。

一日の流れ



12:00 昼食

おかやまコープの安全で安心な商品を中心使い、デイサービス内で手作りしています。



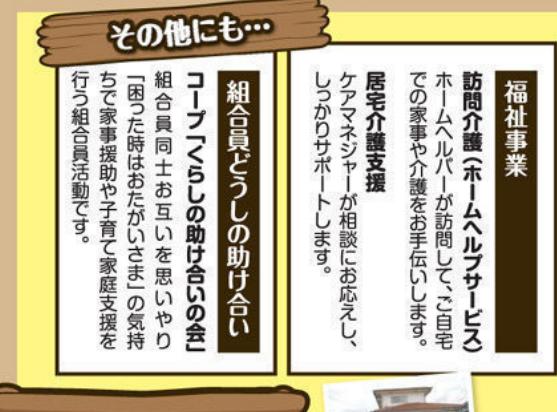
11:00 (筋筋運動)

おかやまコープのデイサービス(見学や体験も)・その他の福祉事業・コープ「くらしの助け合いの会」について、詳しく述べは福祉グループまでお問い合わせください。

福祉グループ
TEL(086)256-2593

3 くらしとながま 2011 1

くらしとながま 2011 1 2



福祉グループ
TEL(086)256-2593

くらしとながま 2011 1

くらしとながま 2011 1 2

優れた乳酸菌L-55

2000年4月に、オハヨー乳業にて、ヒトの赤ちゃんのおなかの中から発見された独自の乳酸菌です。生きて腸まで届きます。

プロバイオティクスとは、生きて腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善して健康に有益な働きをする微生物のこと、その代表が乳酸菌やビフィズス菌などです。

二年かけて開発したヨーグルトです。
おいしいですよ!!



オハヨー乳業(株)
企画開発部
佐藤 信之さん

岡山県産生乳を100%使用し、生乳比率を従来の七〇%から九〇%にアップしました。原材料は生乳と砂糖のみで、ゼラチン、寒天、合成甘味料、香料などの余計なものは一切使用していません。「とにかく、牛乳の風味が生きている」といって、牛乳の風味が生きています。美味しいヨーグルトになりました。

生きて腸まで届くL-55乳酸菌入り、プロバイオティクスヨーグルトです。

生協ヨーグルト

原材料は生乳と砂糖のみ



RO膜濃縮製法とは?

新鮮な牛乳のおいしさをそのままギュッと濃縮する製法です。牛乳に圧力をかけて、低温状態(10°C以下)で非常に多くの栄養分を損なうことなく、牛乳の水分だけを取り除きます。



ヨーグルトQ&A

Q ヨーグルトの表面にたまっている水のようなものは何?

A 乳清(ホエイ)と呼ばれるものです。ヨーグルトを斜めに保管しておいたり、外から力を加えると、数時間のうちに乳清がしみだしてくることがあります。この中に水溶性のタンパク質やミネラル、ビタミンの一部が含まれていますので、捨てずに一緒に混ぜて食べてください。

Q ヨーグルトは、いつどのくらい食べると効果的?

A いつも食べてもかまいません。ヨーグルトには、腸の状態を正常に保つ働きがありますが、一度にたくさん量を食べたからといって、その効果が長く続くわけではありません。毎日1個ずつ、継続して食べることをおすすめします。

生協牛乳 & 生協ヨーグルト

おかやま育ち

2010年度 重点商品

フライパンで作る あさりのクリームドリア

【材料(4人分)】

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	プロッコリー(小葉にわける)	1/2株
オリーブ油	適量	生協牛乳	3カップ
あさり(砂抜きする)	500g	塩	小さじ1
酒	大さじ4	ご飯	茶碗4杯分
じゃが芋(拍子木切り)	2個	ミックスチーズ	100g

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを中火でいためる。しならなくてたらあさりを加えて蓋をして、蒸し焼きにする。
- ②①にじゃが芋・プロッコリーを加えて軽くいため、牛乳・塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ご飯を加えて全体を混ぜ合わせ、チーズをのせる。蓋をしてチーズが溶けたら蓋を取り、約5分煮る。

生協牛乳 1,000ml
通常価格 208円
登録価格 188円
利用登録がおすすめです!
(詳しくはセンター取扱店まで)

新鮮でおいしい 生協牛乳と生協ヨーグルトを製造している オハヨー乳業へ行ってきました。



ローラーかけ、手洗い、うがい、エアシャワーとしっかり準備をして、いざ工場見学へ。

牛乳Q&A

Q 牛乳を飲むと太る?

A 牛乳は栄養価が高いため、カロリーが高くて太ると思われがちですが、最近の研究では、基礎食にカルシウムあるいは乳製品を加えると、体重の増加が低くなることが、動物実験で明らかになっています。

Q 牛乳を飲むとコレステロールが高くなる?

A 最近の実験で、牛乳のホエイタンパク質には、血清コレステロールの吸収を抑制したり、合成を阻害する働きがあることがわかつきました。

*牛乳中のコレステロールは、200ml中24mg含まれています。

生ガキについて

生食用と加熱調理用の違いは何?

おこたえします! 加熱用のカキは鮮度が劣ると思われがちですが、鮮度とは関係なく、「生食用」になるかどうかは、養殖が行われている海域の海水中の細菌数等が食品衛生法の基準を満たしているか否かで決まります。新鮮なカキでも、基準を満たさない海域のカキは「生食用」にはなりません。「生食用」といっても無菌ではありません。体調のすぐれない時は、加熱して食べた方が安心です。

コープ産直たまご

白身がゼリー状で白色になっています。
食べても大丈夫?

おこたえします! 卵の黄身のまわりにある濃厚卵白は、盛り上がりの高い方が一般に鮮度が良いとされています。また産卵直後の白身は二酸化炭素が多く溶け込んでいるため白濁していますが、時間がたつと二酸化炭素が排出され透明に変わります。安心してお召し上がりください。濃厚卵白の盛り上がりや、白濁の有無は鶏の体調や気温などにも影響されるため、盛り上がりや白濁のないものが必ずしも鮮度が悪いということではありません。(品質管理室)



ハムのきれいな取り方

ハムを1枚取ろうとしても
きれいに剥がせません。何か良い方法は?

おこたえします! 宅配事業で取り扱うハムのほとんどは無塩せき(亜硝酸塩などの発色剤不使用)で、結着力や保水性を高めるリン酸塩についても使用していません。そのため、一般的なハム類と比べると、結着力が弱く、身割れしやすく、保水性が弱いため肉同士がくっつきやすいです。冷蔵庫でよく冷やされた状態の時に特にくっつきやすくなるので、使う少し前に冷蔵庫から出して常温でおいておくと、少し身割れしにくく、剥がしやすくなります。(コープCSネット)



消費生活センターより

テーマ 「悪質な廃品回収にご注意を!」

「不用になった家電製品等を無料で回収する。」または「こちらは無料回収車です。お困りの粗大ゴミはありませんか。」などとトラックで宣伝しながら町内を回っていた業者に回収を依頼したところ、不用品を車に積み込んだ後で料金を請求されたなどのトラブルが発生しています。「無料だったはず。」と言っても、「すべて無料ではない。」と威圧的に請求されて、やむなく払ってしまったなどのケースが目立ちます。不用品を家まで取りに来るのは便利ですが、業者名や連絡先を特定できないことも多く、料金を支払ってしまうと返金は非常に困難になるので注意が必要です。

トラブルにならないように…

- 粗大ゴミや不用品を処分する場合は、住んでいる市町村のルールに従いましょう。わからない場合は、市町村に確認しましょう。
- 一般廃棄物の収集・運搬は、市町村の許可を得た業者しか行えません。それ以外の業者に依頼すると、トラブルや不法投棄の元になりやすいので注意しましょう。
- トラブルになってしまったら、お近くの消費生活センターや警察に相談しましょう。



シーズン中は毎日、産直「生ガキ(生食用)」の抜き取り検査を行い安全性を確認しています。おかげさまのホームページから、生ガキの生産履歴を見ることができます。(品質管理室)



低脂肪牛乳

低脂肪牛乳と低脂肪乳はどう違うのですか?

おこたえします! 低脂肪牛乳と低脂肪乳の違いは次の通りです。

低脂肪牛乳とは?

種類別名称	低脂肪牛乳
商品名	低脂肪牛乳
原材料名	生乳100%

生乳から脂肪分を一部取り除いた牛乳です。

低脂肪乳とは?

種類別名称	加工乳
商品名	低脂肪乳
原材料名	生乳50%(未満)、脱脂粉乳、バター

生乳の配合率が低く、脱脂粉乳やバターなどの、乳製品を加えた加工乳タイプのものが多いのが(コープCSネット)特徴です。



すすぎ1回!の洗剤

時間も水も節約できるCO・OPの洗剤が出来たそうですが…

おこたえします! はい。コンパクト液体洗剤「セフターEnergy(エナジー)リキッド」が新登場しました。

CO・OP液体パワーセンサーに比べ、約2/3の使用量(水30Lに対して約10g)で優れた洗浄力を發揮します。また、泡立ちが約1/10に減って、すすぎは1回でOKです。すすぎ1回のお洗濯で、節水はもちろん洗濯時間も短縮できます。

控えめなフレッシュトラスの香りは洗濯後にほとんど香りが残らず、お気に入りの柔軟仕上げ剤の香りも活かせます。ドラム式洗濯機にも対応しています。是非ご利用ください。

(コープCSネット)



声に! こたえて

組合員のみなさんから
よせられた声を
特集するページです。

要望・意見を伝える方法

「こんな商品を企画して」「ここを改善して」などわたしたちの要望・意見はどうすれば届くの?

おこたえします! 配送担当者が「よかったです・企画してよかったです」「よくするカード」を常に携帯しています。お気軽に声をかけてください。また、奇数月の第1週の「お届け表」にも記入欄を設けています。お店の場合には、店頭やサービスセンターに設置しております「ふれあいカード」に記入していただき、お店の職員に直接お伝えください。これからも組合員さんの声を大切にした運営をすすめています。ぜひ、声をお寄せください。

(宅配運営グループ)(店舗運営グループ)

宅配では…



お店では…



店内の
「ふれあいカード」
掲示コーナー

いま！TOPICS

昨年11月25日(木)にリニューアルオープン!
「コープ大野辻」が生まれ変わりました。



少人数世帯にちょうどいい商品が揃っていました。
鮮度のよい丸尾魚が、焼肉、切り身、刺身などた~くさん!



T700-0975
岡山市北区今3丁目26-28
■営業時間 9:30~22:00
■☎ (086)241-1844

①「秋の総代懇談会」が開催されました。

11月4日~9日に開催された

「秋の総代懇談会」は、総代の

出席人数422人(総数は

508人)、出席率は全体で

83.1%と、大きく前進した全

年からさらに2.9ポイント

アップしました。

日本生協連から呼びかけに

応えて取り組んだ「環境キャ

ンペーン」「コープ

洗剤の環境活動寄付協賛」

の報告。

各生協の指定寄付先に贈呈さ

れました。

おかげで

2010年

11月

理

事

会

では、「岡山県の瀬戸内海(もば)再生事業」に役立っていた「だく予定です。

ラブ」(ラブ)は、会員数の

減少と施設の老朽化の進行な

どにより、現状の経常赤字に

加えて今後も大幅な投資が必

要となつて、おり、閉鎖する予

定です。その後は、予防介護

重視型のティーサービス(月

金)や、フリートレー(ラブス

ベースとして施設を活用して

いく予定です。

オルガ3階のフィットネスクラブ(ラブ)は、会員数の

減少と施設の老朽化の進行な

どにより、現状の経常赤字に

加えて今後も大幅な投資が必

要となつて、おり、閉鎖する予

定です。その後は、予防介護

重視型のティーサービス(月

金)や、フリートレー(ラブス

ベースとして施設を活用して

いく予定です。

2010年 11月の生協の動き

(11月末現在)	
組合員数	316,181人
出資金総額	108億1,047万円
一人当たりの出資金	34,191円
供給高(全体)	31億1,882万円
(宅配)	22億4,036万円
(店舗)	8億7,846万円
経常剰余金(全体)	3,903万円
累計経常剰余金(全体)	1,977万円

※累計…2010年4月からの累計

おかやま 58 春夏秋冬

真庭市 勝山町並み 保存地区



高瀬舟着場跡
勝山に隠れていた谷崎潤一郎の直筆原稿が展示されています。

城下町であり、出雲街道の宿場町として栄えた勝山。連子格子の商家が並ぶ保存地区は、店やその家を象徴した

のれんが流れ、訪れる人の目を楽しませています。

そばを流れる旭川は、かつて高瀬舟の最上流の船着き場として繁栄を支えてきました。川沿いの

石垣が完全に残っていて往時を偲ばせます。

三段坂を上がってお寺巡りへ。右へ曲がれば武家屋敷館

勝山町並み
保存地区
勝山喧嘩だんじり 毎年十月十九、二十日
勝山のお雛まつり 三月三日前後を中心とした五日間

取材で訪れたのが、たまたまお祭りの前日。町のみなさんが、幕を吊るしたり、だんじりの飾り付けをされたりしているのを眺めながら歩いていると、なんとまことに、だんじりの落ち着いた町並みが高ぶってしまい、普段の落ち着いた町並みとはまた違う表情を感じました。

だかこちらまで気持ちが高ぶってしまい、普段の落ち着いた町並みが高ぶってしまい、普段の落ち着いた町並みとはまた違う表情を感じました。

お問い合わせ 真庭市役所 勝山支局 ☎0867-44-2607



3月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

特集 おかやまコープの
サービス
今月の逸品 生協牛乳 &
生協ヨーグルト
節約暮らしのチバザいたく
くらしのSOS



個配で商品が家まで届くこと
をいいことに「ついつい買いつき
て、配達の日は冷蔵庫がわいそ
うなくらいです。県外に住む息子
曰く「年寄りふたりで何でそんな
に食費が要るんならー」。でも

● 食教市 下坂 潤子
個配で商品が家まで届くこと
をいいことに「ついつい買いつき
て、配達の日は冷蔵庫がわいそ
うなくらいです。県外に住む息子
が、年寄りふたりで何でそんな
に食費が要るんならー」。でも

● 津山市 松本 由香里
個配で商品が家まで届くこと
をいいことに「ついつい買いつき
て、配達の日は冷蔵庫がわいそ
うなくらいです。県外に住む息子
が、年寄りふたりで何でそんな
に食費が要るんならー」。でも

● 岡山市 井元 義子
個配で商品が家まで届くこと
をいいことに「ついつい買いつき
て、配達の日は冷蔵庫がわいそ
うなくらいです。県外に住む息子
が、年寄りふたりで何でそんな
に食費が要るんならー」。でも

● 津山市 珍行 志織
笑える話
ホントにあった話です。冷蔵庫
からたまごを取り出しうまく

● 岡山市 佐藤 良子
笑える話
キャンベーンがきっかけで「ヨリ
れんす」から初めてインターネット
ト注文をしました。最初の戸惑い
や疑問もサポートセンターの丁寧
な対応ですぐに解決。とても使い
やすく便利だったので今後も利用
しようと思っています。

● アイデア募集
主人公がキムチが大好きで常に冷蔵
庫にあるのですが、ジップロックを何度も
してても臭いが防げません。臭いを消す
方法を教えてください。
(ア)玉

● 屋根裏のねずみを撃退する方法
我が家で効果があった方法です。ガム
テープの粘着面を外側にして丸めて、
ねずみの来る所に面したら来なくなり
ました。「おいが嫌いらしいです。昔は
イカグリを天井に入れたそうですが、

くつしのSOS
● たき

11月号 特集へのお便り
「より安全な国産の鶏肉」



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見やご感想でつくるコーナーです!

鶏のムネ肉は、柔らかいので
歯の具合がよくない主人にも食
べやすいし、安価なので助かって
います。多くの消費者がもとと
ムネ肉のよさを知つて消費量が
増える感じですね。

11月号 特集へのお便り
「より安全な国産の鶏肉」



●勝央町 下山 和子

鶏のムネ肉で「蒸し鶏と蒸し野
菜のサラダ」を作りました。野菜
はキャベツ・にんじん・ブロッコ
リー・きのこ等あるもので。胡麻
ドレッシング・ポン酢などいろんな
味を楽しみました。モモ肉の3
分の1の価格でおいしいムネ肉を
これからも利用したいです。

●コスモス

「トレーサビリティ」に関して、
私の会社でも製品に対してどこ
まで調査できるかをコンピュー
ターで管理しています。大切な
データ量ですが、品質保証では
大切な要素の一つと考えます。

●品質管理

11月号 逸品へのお便り
「コープ産直たまご」



「コープ産直たまご」だわ
りのポイント・生産者・飼・飼育
方法・鮮度が大切なことがよく
理解できました。私たちもこだ
わりの購入を心がけます。

●「ごだわり」



●なーちゃん

「コープのたまご」を一パック食べ
たたびに1円が支援金として積
み立てられてたなんて!! とても
もう嬉しいです。やっぱり食べ
ている私たちも安心して
暮らせることは最高ですね。

●

食料自給率向上等のため、飼
料用米を配合して鶏や豚の餌に
するとのことで、感心しました。
●あやめ

私は夫婦でねぐらで育つた後、
夫婦でゆっくりビールで乾杯し
ます。つまみは枝豆とソーセー
ジ生協のものが安いおいしい
です。これからは生協のたまごで
作つたつまみもいいかな。

●岡山市 馬場 ゆりこ

めずりしくお手伝いをしてくれ
ていた娘が、たまごを割つて「黄身
の色が薄いよ」と、他のたまごとの
色の違いに気がつきました。良い
ところは非遗伝子組み換えとい
う事、P.H.T.の事、飼育の様子等
話をしました。「へえ~」と娘は感心
です。「これも食育だな」と少しうれし
かったです。

●岡山市 小野 邦恵

応募締切
1月21日(金)
抽選で40名の方にコープの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中から抽選で40名の方に
コープの商品券をお送りします。

●応募方法

- ①クイズの答え
 - ②ご意見・感想など
 - ③ご住所・お名前・電話番号
- 以上をご記入の上、ご応募ください。

応募締切
1月21日(金)

応募締切
1月21日(金)

●賞品の場合は、内容の変更ない範囲で文章
を変更させていただくことがあります。

●ご記入いただいた個人情報は、「くらしなかま」の
みに使用させていただきます。

●ご記入いただいた個人情報は、「くらしなかま」のアドレスへ
e-mail:nakama@okayama.coop

キーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①おかやまコープは、○○サービスの他に訪問介護や居宅介護支援も行っています。
- ②生協牛乳を利用することで地産○○につながります。
- ③生協ヨーグルトは生乳比率が○○%にアップしました。

応募締切
1月21日(金)



ねぎ

ねぎ肉みそ

[材料(作りやすい量)]

青ねぎ	300g
生姜	30g
豚ひき肉	300g
砂糖	40g
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
みそ	150g
サラダ油	大さじ2



作り方

- 青ねぎは小口切りかみじん切り、生姜はみじん切りにする。
 - フライパンを熱し油をひき①を入れ、しんなりするまで炒める。
 - ③に豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら④を振り入れてかき混ぜながら火を通す。
 - ④がほろほろになったらみそを入れ、弱火にしてよく混ぜながら3分程いり煮をする。
- ※作りおきは冷蔵庫で2~3日。
1回分ずつの小分け保存袋で冷凍庫へ。



中国原産のユリ科。ビタミンC、カリウム、食物繊維や、緑の多い葉ねぎにはカルテンも豊富。野菜には少ないビタミンB1も含まれ、香り成分アリシンがさらに吸収力をUPさせ、新陳代謝を促進させる。全体にしづれがなくハリがあり、根部分がみずみずしく新鮮なものがよい。

韓国風春雨サラダ

[材料(4人分)]

長ねぎ	80g
緑豆春雨	40g
白菜キムチ	100g
冷凍もんごういか	150g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
生姜汁・塩	各少々
片栗粉	適量



作り方

- 長ねぎはせん切りし皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 春雨を2~3分茹でて冷水にとり、水気をよく絞って食べやすく切る。
- キムチは汁気を軽く絞って1cm幅に切る。(汁はとっておく)
- いかは綫に5mm間隔に包丁目を入れ、これを5cm幅に切り分け、さらに薄くそぎ切りにする。④で下味をつけ片栗粉をまぶし、湯でさっと茹でて冷水にとり、水気をきる。
- ボウルに①を入れて混ぜ、②と④をあえ、キムチの汁を適量加える。①と③も加えてさっと混ぜ器に盛る。



長芋

長芋入りカルボナーラ

[材料(4人分)]

長芋	300g
ベーコン(塊)	240g
スパゲッティ	280g
卵	2個
卵黄	2個
パルメザンチーズ	40g
生クリーム	120g
オリーブ油	大さじ3
酒	45cc
イタリアンパセリ	適量
黒こしょう	適量



作り方

- ベーコンは5mm厚さに切り、5mm幅の棒状に切る。
- 長芋は皮をむき、長さ4cm幅5mmの棒状に切る。①はボウルに混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油を弱火から中火で熱し、①を入れカリッととなるまでじっくり炒める。酒を入れて火を止める。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯量に対して1%の塩を加えてスパゲッティを茹で、しっかり水気をきる。(3)に加えて火をつけ軽く混ぜる。
- ④に②を加えて混ぜ合わせ、スパゲッティのゆで汁100ccを加え弱火でゆっくりとろみをつける。器に盛り、黒こしょうを振り、パセリを飾る。

長芋のどら焼き風

[材料(8個分)]

長芋	150g
砂糖	70g
米粉(薄力)	70g
卵白	2個分
粒あん	400g



作り方

- 長芋は皮をむき、おろし金ですりおろしてボールに取る。砂糖、米粉の順によく混ぜる。さらにハサミで卵白も加えてよく混ぜる。
- クッキングシートを10cm角に切り1枚用意する。
- (2)の上に(1)を16等分して直径8cm程度に丸く広げる。
- ホットプレートを120℃に温め、(3)を並べて蓋をして8~10分焼く。
- 粒あんを8等分して丸めて平たくし、(4)のシートをはがしてはさむ。
- (3)で長さ10cm幅6cm程度の楕円形にのばして焼き、丸めたあんを巻いてもよい。